Nr. 11. Zeszyt na listopad 1927 Rocznik II.

ORĘDOWNIK ZDROWIA
i SPORTU

MIESIĘCZNIK POPULARNY

poświęcony walce z chorobami społecznemi a zwłaszcza z gruźlicą

WYDAWCA: Dr. R. Wierzbicki — Poznań

WARUNKI PRENUMERATY:

Prenumerata roczna złotych 3,84 z przesyłką pocztową * Cena jednego egzemplarza 35 groszy

ADRES ADMINISTRACJI:

Warszawa, Pol. Lekarskie Tow. Wydawnicze, ul. Elektoralna 18 Konto czekowe P. K. O. 208-365

Oddział w Poznaniu: ul. Wrocławska 28/29, tel. 18-19

„ORĘDOWNIK ZDROWIA" znaleźć się powinien w domu każdej rodziny. Wiadomości, których „ORĘDOWNIK ZDROWIA" udzielać będzie, uchronią niejednego przed straszną plagą gruźlicy.

SPIS RZECZY:

12 WSKAZÓWEK
JAK ZAPOBIEGAĆ GRUŹLICY.

Wszyscy, którzy w mniejszym lub większym stopniu skłonni są do suchot powinni:

1. **często badać płuca przez lekarzy, przynajmniej raz na rok,** a zwłaszcza po każdem silniejszem przeziębieniu, by w zarodku przeciwdziałać chorobie.
2. **Kontrolować swoją plwocinę,** oddając ją do specjalnego badania do lekarza.
3. **Nie wchodzić w związki małżeńskie,** o ile choć jedna ze stron jest chora na gruźlicę. Przez lekkomyślnie zawarty związek małżeński przekazuje się potomstwu swojemu gruźlicze usposobienie.
4. **Unikać nadużywanie alkoholu,** gdyż alkohol osłabia odporność (siły żywotne) organizmu, przez co ułatwia wtargnięcie do organizmu lasecznikom gruźliczym.
5. **Starać się o dobre i zdrowe pożywienie,** by wzmocnić organizm-
6. **Prowadzić regularne życie,** unikając hulaszczego życia, gdyż nic tak nie podrywa sił organizmu jak nieregularność życia codziennego.
7. Unikać nadmiernego palenia **tytoniu.**
8. **Nie pluć na podłogę** w domu swoim lub na ulicy, gdyż bliźni twoi wdychają następnie z kurzem zmieszane zarazki.
9. **Nie całować osób chorych, kaszlących lub** chorobliwie wyglądających, gdyż pocałunek kryje w sobie niebezpieczeństwo zarażenia.
10. **Dbać o czystość rąk, mieszkania i bielizny,** przewietrzać często dom swój, zwłaszcza przed udaniem się na spoczynek.
11. **Nie udawaj się po porady lekarskie do t. zw. partaczy lekarskich,** gdyż zamiast spodziewanego zdrowia, uśpisz swoją wobec choroby czujność, zgubisz siebie, a może i twoje najbliższe otoczenie.
12. **Każdy wolny dzień od pracy,** i święta wykorzystaj dla zdrowia swego, udając się poza miasto, gdzie w otoczeniu łąk i lasów, zyskujesz zdrowie. Staraj się używać dużo ruchu na powietrzu, używając ćwiczeń cielesnych. Unikaj smrodliwej knajpy.

Nr. 11. Zeszyt na listopad 1927 Rocznik II.

ORĘDOWNIK ZDROWIA
i SPORTU
MIESIĘCZNIK POPULARNY
poświęcony walce z chorobami społecznemi a zwłaszcza z gruźlicą

WALKA Z GRUŹLICĄ

Na podstawie Rozporządzenia Prezydenta Rzeczypospolitej o zwalczaniu gruźlicy obowiązują od dnia ogłoszenia następujące zarządzenia.

Na zasadzie art. 44, ustęp 6 Konstytucji i ustawy z dnia 2 sierpnia 1926 r. o upoważnieniu Prezydenta Rzeczypospolitej do wydawania rozporządzeń z mocą ustawy (Dz. U. R. P. Nr. 78, poz. 443) postanawiam, co następuje:

Art. 1.

Ustanawia się obowiązek zgłaszania każdego stwierdzonego wypadku gruźlicy płuc i krtani, jako też każdorazowej zmiany mieszkania osoby chorej i każdego przypadku zgonu z gruźlicy.

Art. 2.

Obowiązek zgłaszania przypadków gruźlicy obciąża osoby niżej wymienione w następującej kolejności:

1) lekarza ordynującego względnie lekarza, który stwierdzi- bakterjologicznie gruźlicę,
2) pielęgniarkę,
3) głowę rodziny,
4) właściciela lokalu.

Powyższe osoby są również obowiązane do zgłaszania zmiany mieszkania osoby chorej.

W zakładach leczniczych, położniczych, przytułkach, zakładach wychowawczych i t. p., obciąża powyższy obowiązek kolejno:

1) lekarza,
2) pielęgniarkę,
3) przełożonego zakładu.

Zgłoszenia przypadków zgonu dokonywa osoba, obowiązana do wystawiania świadectwa (karty) zgonu.

Art. 3.

Zgłoszenia (art. 1) należy składać właściwemu lekarzowi powiatowemu bezpośrednio lub za pośrednictwem przychodni (poradni) przeciwgruźliczej, uprawnionej przez powiatową władzę administracji ogólnej do przyjmowania zgłoszeń.

Zgłoszenia mogą być składane ustnie lub pisemnie w kopercie zamkniętej.

Zgłoszenia o przypadkach gruźlicy i zmianie mieszkania należy składać najpóźniej w ciągu 8-iu dni, zgłoszenia przypadków zgonu w ciągu 24 godzin, licząc od dnia stwierdzenia, względnie powzięcia wiadomości o wypadku.

Art. 4.

Zarządzenia, służące do zwalczania gruźlicy, obejmują:

1. ustalenie djagnozy przez zarządzenie badania bakterjologicznego plwocin osób, dotkniętych gruźlicą, lub podejrzanych o nią;
2. zarządzenie nieszkodliwego usuwania plwocin osób chorych;
3. odosobnienie chorych w miarę możności, zwłaszcza od dzieci i na porę spania, w jego mieszkaniu lub w zakładach leczniczych, albo usunięcie dzieci oraz osób, skłonnych do gruźlicy, z jego otoczenia;
4. zakaz karmienia, pielęgnowania i wogóle wykonywania przez osoby gruźlicze zajęcia, wymagającego bezpośredniego ich stykania się z dziećmi;
5. zakaz zatrudnienia osób, dotkniętych gruźlicą, w wytwórniach i miejscach sprzedaży artykułów spożywczych i przedmiotów użytku, które mogą szczególnie łatwo przenosić zarazę:
6. odkażenie mieszkania (pokoju gościnnego, przedziału kolejowego, kajuty i t. p.) pościeli, bielizny i odzieży ewent. innych przedmiotów użytku po chorym;
7. w odniesieniu do żłobków, instytucji kropli mleka i t. p. nakaz pasteryzowania mleka;
8. przymus w stosunku do chorych poddawania się zarządzeniom pielęgniarskim przychodni, lub leczeniu się w szpitalu.

Art. 5.

Stosowanie środków, przewidzianych w art. 4, następuje w poszczególnych wypadkach na podstawie zarządzenia powiatowych władz administracji ogólnej.

Funkcje te może jednak właściwy Wojewoda zlecić organom wykonawczym powiatowy i gminnych związków komunalnych, posiadających odpowiedni personel lekarski, w stosunku do miasta Warszawy przekazania dokonywa Minister Spraw Wewnętrznych.

Art. 6.

Obowiązek zakładania i utrzymywania przychodni przeciwgruźliczych obciąża gminy wiejskie i miejskie, którym w wypadkach, przewidzianych przez niniejsze rozporządzenie, przychodzą z pomocą powiatowe związki komunalne.

Gminy wiejskie i miejskie, liczące ponad 5000 mieszkańców, są obowiązane urządzić i prowadzić przychodnie przeciwgruźlicze; gminy mniejsze łączą się w tym celu w związki.

Gminy mogą być zwolnione od obowiązków zakładania i utrzymywania przychodni, jeżeli na danym terenie jest czynna przychodnia powszechna, prowadzona należycie przez instytucję społeczną.

O obowiązku i czasie założenia przychodni, o obowiązku połączenia się gmin w związek oraz o terenie działalności związku, o rozmiarze świadczeń na założenie i prowadzenie przychodni orzeka właściwa władza nadzorcza na wniosek organów sanitarnych powiatowych władz administracji ogólnej, kierując się względami na szerzenie się gruźlicy, tudzież siły finansowe związków komunalnych.

Art. 7.

Przychodnia przeciwgruźlicza winna pozostawać pod kierownictwem lekarza i posiadać personel lekarski oraz środki techniczne, potrzebne dla rozpoznania choroby.

Przychodnia bada stan zdrowotny i warunki bytowania chorego, ustala źródło choroby i sposób jej szerzenia się, roztacza opiekę uad chorymi i ich współmieszkańcami. uświadamia ich co do zaraźliwości choroby i środków zapobiegawczych, zwracajac szczególniejszą uwagę na ochronę dzieci oraz osób, skłonnych do gruźlicy i współdziała wogóle w wykonaniu niniejszego rozporządzenia, stosując analogicznie postanowienia art. 8 i 9 ustawy z dn. 25 lipca 1919 r. w przedmiocie zwalczania chorób zakaźnych oraz innych chorób, występujących nagminnie (Dz. Praw Nr. 67, poz. 402).

Ustanowienie kierownika przychodni przeciwgruźliczej wymaga zatwierdzenia przez wojewódzką władzę administracji ogólnej, a w mieście st. Warszawie — przez Ministra Spraw Wewnętrznych.

Powiatowe władze administracji ogólnej zapomocą swych fachowych organów koordynują i nadzorują działalność i rozmieszczenie przychodni i nadają jednolity kierunek walce z gruźlicą.

Art. 8.

Związki komunalne, obowiązane do utrzymywania szpitali, mają bezzwłocznie podjąć starania, ażeby w miarę swej możności finansowej jaknajwcześniej, nie później jednak, niż w ciagu 5 lat, posiadać potrzebną liczbę łóżek szpitalnych lub sanatoryjnych dla chorych gruźliczych.

Miasta fabryczne lub przeludnione, które oznaczy rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych, będą obowiązane ponadto tworzyć stacje leśne.

Art. 9.

Powszechne zakłady lecznicze lub powszechne publiczne zakłady specjalne dla gruźliczych chorych są obowiązane, w miarę posiadanych wolnych łóżek, przyjmować przekazanych przez lekarza urzędowego chorych gruźliczych, zamieszkałych w danem mieście wydzielonem, względnie w gminie danego powiatu.

Art. 10.

Lekarz urzędowy za zgodą chorego, a o ile tego wymagają konieczne względy na zdrowie publiczne — i bez jego zgody, skierowuje chorego do przychodni (poradni) przeciwgruźliczej lub do szpitala.

O ile niema przychodni (poradni—art. 6), lekarz urzędowy wystąpi do urzędu gminnego o zastosowanie środków pielęgniarskich i zapobiegawczych, przewidzianych w art. 7 niniejszego rozporządzenia.

Art. 11.

W wypadku nagminnego szerzenia się gruźlicy w jakiejkolwiek instytucji lub zakładzie, powiatowa władza administracji ogólnej niezależnie od zarządzeń, przewidzianych w niniejszem rozporządzeniu, zastosuje na czas grożącego niebezpieczeństwa środki, przewidziane w ustawie z dnia 25 lipca 1919 r. o zwalczaniu chorób zakaźnych (Dz. Ust. R. P. Nr. 67, poz. 402), w szczególności w art. 11 pkt. 6 tej ustawy.

Kierownik danej instytucji lub zakładu jest obowiązany udzielić lekarzowi urzędowemu, przeprowadzającemu dotyczące badania, wszelkich żądanych przezeń wyjaśnień.

Art. 12.

Przepisy wykonawcze określą normy, według których mają być urządzane, otwierane i prowadzone wszelkie, na obszarze Państwa istniejące i powstające przychodnie, poradnie, sanatorja, stacje leśne, oddziały szpitalne i t. p., dla chorych gruźliczych, utrzymywane tak przez instytucje publiczne, jak i prywatne.

Niestosowanie się do tych przepisów może niezależnie od sankcji karnych, przewidzianych w art. 16, pociągnąć za sobą wstrzymanie działalności zakładu do czasu usunięcia uchybień, jeżeli mimo zagrożenia nakaz władzy nadzorczej nie zostanie wykonany w wyznaczonym terminie.

Wymienione w ustępie pierwszym instytucje są obowiązane dostarczyć władzom administracji ogólnej na żądanie wszelkich danych, dotyczących ich działalności w zakresie zwalczania gruźlicy, w tej liczbie również danych statystycznych.

Art. 13.

Na terenie gmin wiejskich, jak również gmin miejskich, których ludność nie przekracza 5.000 mieszkańców, koszty założenia i utrzymania przychodni (poradni) przeciwgruźliczej dzielą się między gminy i powiatowy związek komunalny w ten sposób, że gmina dostarcza odpowiedniego pomieszczenia, sprzętów, opału, oświetlenia, materjałów pisarskich (z wyjątkiem specjalnych druków) i obsługi niefachowej, natomiast powiatowy związek komunalny opłaca personel fachowy lekarski i pomocniczy oraz dostarcza narzędzi lekarskich medykamentów tudzież druków specjalnych. Personel fachowy należy w tym wypadku do funkcjonarjuszów powiatowego związku komunalnego.

Na terenie innych gmin, w szczególności także w miastach wydzielonych, wszystkie koszty za-

łożenia i prowadzenia przychodni (poradni) ponosi gmina.

Art. 14.

Do opłat za korzystanie z przeciwgruźliczych zakładów leczniczych i stacji leśnych stosuje się przepisy w sprawie pokrywania kosztów leczenia w szpitalach publicznych.

Za korzystanie z przychodni przeciwgruźliczej żadnych opłat od chorych pobierać nie wolno, a tylko od instytucji, zobowiązanych do udzielania dotyczących świadczeń na podstawie specjalnych ustaw.

Koszty dezynfekcji obciążają chorego, a w razie jego niezamożności gminę jego miejsca zamieszkania lub miejsca zgonu (art. 20 i 23 ustawy z 23 lipca 1919 r. Dz. U. R. P. Nr. 67, poz. 402).

Art. 15.

Środki prawne, wniesione przeciw zarządzeniom, wydanym na podstawie art. 4, 8, ust. 2, 9, ust. 1 i 12 nie wstrzymają wykonania tych zarządzeń.

Art. 16.

Winny zaniechania zgłoszeń, do których jest obowiązany w myśl niniejszego rozporządzenia (art. 1, 2 i 3), lub niestosowania się do zarządzeń względnie przeciwdziałania zarządzeniom, wydanym na jego podstawie (art. 4 i 8, ust. 2 i 9, ust. 1 i 10, ust. 2 i 12), podlega w drodze postępowania administracyjnego karze grzywny do 1.000 zł., lub aresztu do 3-ch miesięcy.

Od orzeczenia karnego powiatowej władzy administracji ogólnej przysługuje w ciągu 7-miu dni od dnia doręczenia orzeczenia prawo wniesienia na ręce tej władzy odwołania do właściwego Sądu Okręgowego, który rozstrzyga prawomocnie przy odpowiedniem zastosowaniu przepisów, dotyczących odwołań od wyroków Sądów Powiatowych (Pokoju). Sąd Okręgowy nie może jednak uchylić orzeczenia z przekazaniem sprawy do ponownego rozpatrzenia przez władze administracyjne.

Na obszarze Województwa Poznańskiego, Pomorskiego i górnośląskiej części Województwa Śląskiego stosuje się przepisy o wydawaniu policyjnych mandatów karnych.

Art. 17.

Jeżeli gmina miejska lub wiejska albo powiatowy związek komunalny pomimo wezwania przez władzę nadzorczą nie wstawia do budżetu lub nie uchwala poza nim wydatku, który obowiązana jest pokryć w myśl niniejszego rozporządzenia, czyni to władza nadzorcza.

Jeżeli gmina miejska lub wiejska albo powiatowy związek komunalny pomimo wezwania nie wykonywa swych obowiązków, wynikających z niniejszego rozporządzenia, w granicach swego budżetu, lub wykonywa je nienależycie, władza nadzorcza czyni to na ich koszt, przyczem ma prawo wydania przepisów co do źródeł pokrycia odnośnych wydatków.

Art. 18.

Wykonanie tego rozporządzenia powierza się Ministrowi Spraw Wewnętrznych.

Art. 19.

Rozporządzenie niniejsze wchodzi w życie z dniem ogłoszenia i obowiązuje na całym obszarze Rzeczypospolitej.

Równocześnie tracą moc wszelkie przepisy. sprzeczne z jego postanowieniami.

Znakomite wyniki leczenia słońcem gruźlicy kości

Wprost przykro jest czytać Polakowi jakie świetne wyniki osiągają za granicą przy skrofułach kostnych leczeniem słonecznem — podczas gdy u nas sprawa ta zaledwie jest w początkach choć mamy przecież swoje Tatry.

Dr. Bernhard z St. Moritz, donosi, poprostu o cudownych wynikach nie tylko leczenia, ale wprost wyleczenia gruźlicy kości i to takich organów jak stosu pacierzowego, miednicy i biodra, a więc trudnych bardzo do leczenia. Naświetlamy nie tylko chore miejsce, ale całego pacjenta, by wywołać ogólną reakcję.

Stawy goją się, przy tem przy zachowanej zupełnie ruchliwości fistuły rychło się zamykają, martwiaki kostne wydzielają się. Tworzą się ograniczone ropnie, które się nakłada, ropę z nich wypuszcza bez nacięcia.

Nawet bardzo nędzne dzieci rychło przychodzą do zdrowia i dobrego wyglądu; gorączka opada wraca sen i apetyt.

Wobec tego o **leczeniu operacyjnem gruźlicy nikt już teraz nie mówi**, chyba w wypadkach koniecznych i wyjątkowych. Dawało ono wyniki wątpliwe, kości goiły się długo i ze skróceniem kończyny lub zniekształceniem, a po słońcu kość się tak regeneruje, że często w pewien czas na rentgenie nie można poznać gdzie było ognisko chorobowe.

Dzięki staraniom **prof. Godlewskiego** buduje się już duże sanatorjum (było już w ruchu) uniwersytetu Jagiellońskiego dla dzieci skrofulicznych na Bystrem koło Zakopanego. Wszystko to jednak mało, wobec ogromnej u nas liczby podobnych nieszczęśliwych stworzeń. Tutaj energiczna ogólna akcja społeczna jest wprost konieczną!

Dr. Klęsk

Kilkakrotne zakażenie się gruźlicą

Japoński lekarz **Prof. Sata** na mocy swych długoletnich badań nad gruźlicą dochodzi do przekonania, że prątki gruźlicze dostać się mogą do krwiobiegu i płuc nie tylko drogami oddechowemi, ale także przewodem pokarmowym (przez ściany jelit) migdałkami, błonami śluzowemi, a nawet skórą. Właściwy wybuch gruźlicy zwykle jest nie jako **końcowym efektem ciągłych zakażeń się**, a raczej dostawaniem się prątków do organizmu (na co jesteśmy ciągle i codzień narażeni). Prątki gruźlicze mogą wnikać wgłąb nie zajmując po drodze gruczołów lymfatycznych, lub też sadowią się w nich np. koło oskrzeli przy gruźlicy płuc.

Dr. A. K.

Odkażanie przy gruźlicy

Jedna z najważniejszych spraw w walce z gruźlicą jest kwestja odkażania plwociny suchotnika bo ta bywa najczęstszym źródłem zakażenia. Jak wiadomo prątki gruźlicze są bardzo odporne, a to dzięki temu, że popierwsze mają powłokę tłuszczowo-woskową chroniącą je przed szkodliwościami, a powtóre, że tkwią zawsze w chroniącej je śluzowo-białkowej plwocinie. Z tych też powodów zwykłe antyseptyki jak sublimat, działają na plwocinę słabo, lepiej już karbol, lyrol, a najbardziej preparaty roztłuszczające plwocinę i otoczkę np. antipruline (75% tast. 10% podhloryn potasu).

Dobrze też działa na plwocinę Chloramin-Hayden. Prątki gruźlicze nie giną tak łatwo przez wysuszenie i dlatego skóra zawiera nieraz żywotne drobnoustroje gruźlicy. Dość łatwo natomiast zabić prątki przez gorąco np. gotowanie (talerze, widelce, noże po chorych). Niezłe wyniki osiąga się w sanatorjach przez podawanie chorym do plucia torebek papierowych, które następnie się pali z plwociną.

Bielizna chorych, chustki do nosa i ręczniki, odkaża się przez gotowanie dwugodzinne.

ZE SPORTU.

Czy potrzebna ustawa o W. F. i P. W.?

Myśl o hodowli zdrowia i energji ludzkiej zaczęła się szybko rozszerzać, sięgając również do sfer, które tą sprawą do niedawna nie zajmowały się.

Czy dzisiejszy rozwój sportów zawdzięczamy wpływom z zagranicy, czy też parciu od dołu czyli ze strony młodych, czy może wieloletnim zabiegom grona ludzi sprawie oddanych — mniejsza z tem. Zapewne wszystkie te czynniki potrosze zaważyły. Dziś chodzi już nietylko o propagandę idei. Przyszedł czas wcielania idei w życie. A więc chodzi o zorganizowanie wychowania fizycznego tak, aby ono dało maksymum korzyści społecznych, jakie dać może. Jeszcze zamęt wielki panuje w pojęciach. Jednostki i instytucje, najlepszemi wiedzione chęciami wykazują nieraz rozbrajającą naiwność w traktowaniu tego zagadnienia, które nas tu zajmuje. Jeden chce wychowywać tylko za pomocą gimnastyki, drugi tylko za pomocą sportu....

Wychowanie fizyczne tak się upowszechnia, sport staje się tak szerokim strumieniem zainteresowań publicznych, że zdawanie sobie sprawy z głównych praw tam działających jest konieczne do ogólnego wykształcenia społecznego. Dla tego w wojsku urządzane są dla oficerów wszystkich rodzajów służby wykłady i kursy informacyjne o zasadach wychowania fizycznego. Uświadomienie o tem czem jest wychowanie fizyczne, jaki jest jego stosunek do sportu, potrzeby materjalne, ryzyko dla zdrowia indywidualnego — toć to jest potrzebne każdemu działaczowi społecznemu. Wykłady oparte na pokazach i zwiedzaniu odpowiednich instytucyj, przeznaczone dla szerokich sfer stanowią zadanie uczelni wyższych zdoła odrębne od kwestji przygotowania kierowników technicznych. Ci bowiem nawet jeśli otrzymają bardzo wysokie kwalifikacje fachowe i wykażą oddanie sprawie — to zdziałają nie wiele, jeśli nie doznają poparcia i zrozumienia w całym społeczeństwie.

Władze wojskowe wysunęły hasło przysposobienia młodzieży do służby wojskowej. Hasło to zostało przyjęte życzliwie przez władze wychowawcze i oto widzimy zgodną pracę dwóch ministerstw nad unormowaniem spraw wychowania fizycznego i ścislejszego nawet bo technicznego przysposobienia do służby w szeregach.

Mimochodem muszę zaznaczyć, że pod tym względem nie jesteśmy bardziej militarystami niż Amerykańskie Stany Zjednoczone, które posiadają citizens military training camps.

Można uważać za zgodnie ustalone, że przysposobienie wojskowe młodzieńca składać się winno z 75% wychowania fizycznego, wliczając już w to cwiczenia w marszu i poznawanie terenu; — należałoby jeszcze uczynić powszechnym zrozumienie, iż wychowanie fizyczne narodu nie kończy się na wprowadzeniu do szkolnych programów większej czy mniejszej ilości ćwiczeń ruchowych.

Wiemy jak jest niekorzystny stosunek liczbowy naszej ludności do zaludnienia państw ościennych, które mogłyby targnąć się na nasze granice. Wiemy też jak niedogodne są pod względem strategicznym te granice i jak długą jest ich linja. Wiemy wreszcie, że istnieje strategją obliczona na wyczerpanie „materjału ludzkiego."

Prosty dość płynie stąd wniosek: przysposobienie narodu do wojny musi być rozumiane nie jako przećwiczenie w wojsku, poza wojskiem czy przy wojsku pewnej jego części, a nawet nie tylko jako podniesienie tężyzny w odpowiednim okresie życia młodzieży, lecz jako nieprzerwany łańcuch zabiegów mających na celu podniesienie liczebne ludności i. danie zdrowia oraz wigoru życiowego każdemy obywatelowi.

Społeczność, która cel taki sobie postawi, działać będzie w myśl tego jak pojmował wychowanie fizyczne Śniadecki, mówiąc o otoczeniu już niemowlęcia, bah! płodu w łonie matki, opieką i staraniami.

Poczynając zatem od eugeniki, po przez opiekę społeczną nad matką i dzieckiem, poprzez higjenę i wychowanie fizyczne wieku szkolnego, dojdziemy do sportu zawodniczego, który odpowiąda potrzebie psychicznej wieku młodzieńczego i dojrzałego oraz do pielęgnowania w ustroju starzejącym się wigoru, a to za pomocą rozrywek sportowych i higjenicznego trybu życia.

Takie szerokie rozumienie zadań przysposobienia wojskowego nie tylko obiecuje dobrych żołnierzy w razie wojny, — ale odpowiada też potrzebie ekonomicznej i kulturalnej państwa — zapewnia mu dobrych pracowników. Szereg państw wszedł na drogę „opisania prawami" tej części wychowania, którą przywykliśmy nazywać fizyczną, aczkolwiek zdajemy sobie dobrze sprawę z potężnego działania życia czynnego fizycznie na kształtowanie się charakteru psychicznego. Od dłuższego czasu i u nas jest omawiany projekt uchwalenia ustawy o powszechnem wychowaniu fizycznem młodzieży oraz jej przysposabianiu wojskowem i zdaje się, że kiedyś projekt stanie się ustawą obowiązującą.

Pierwsza rzecz, która na myśl przychodzi to ta, iż ustawa zmusi kogoś do uprawiania ćwiczeń fizycznych. Tymczasem przymus, — rzeczywiście uniknąć go nie można, — pójść winien w innym kierunku. Popęd do zabawy ruchowej jest cechą istotną dziecka. Pozostaje ten popęd i u młodzieży w epoce osięgania dojrzałości, przybierając nieraz postać zamiłowania do zawodów sportowych i do wysiłków. Dzięki temu popędowi młodzież daje najważniejszy element wychowania fizycznego — bo nieprzymuszoną wolę. I tylko chodzi o umożliwienie wyładowania w formie pożytecznej tej siły żywiołowej młodości. Z tego wynika, że młodzież da to, czego od niej chcemy i bez przymusu; ale na to, abyśmy dali jej warunki konieczne — przymus jest potrzebny.

Te warunki to czas, miejsce, przybory, kierownictwo i nadzór. Najprościej sprawa przedstawiałaby się w szkolnictwie. Jasna rzecz, iż szkolnictwo może dać sobie radę i bez ustawy. Ustawa jest najbardziej potrzebna dla tych młodych i tych starszych, którzy dopiero dzięki niej znajdą możność uprawiania ćwiczeń ruchowych.

Zrozumiałe, że taka ustawa wiąże się ściśle z resztą ustawodawstwa społecznego, i nie ma bytu, że tak powiem, samoistnego, a opiera się o inne ustawy, które winny odpowiednio być zmienione lub uzupełnione.

Nie neguje to bynajmniej racji bytu dla specjalnej ustawy, która określa w ogólnej ramowej formie czego państwo żąda pod mianem wychowania fizycznego i komu co nakazuje.

Myśląc o ustawie specjalnej, musimy w tym celu zwężyć pojęcie wychowania fizycznego, pozostawiając cały szereg trosk eugenicznych i t. p. innym ustawom.

Aczkolwiek więc tutaj będziemy z konieczności rozumieli pod mianem wychowania fizycznego głównie poddanie młodzieży metodycznym ćwiczeniom ruchowym, to jednak nie można opuścić sprawy nader ważnej — dozoru higjenicznego nad ogółem młodzieży. Narazie wypadło by ze względów oportunistycznych ograniczyć się do młodzieży męskiej w wieku od 7—9 roku życia do dojrzałości czyli 21 lat ukończonych; w tym celu wprowadzają w wielu państwach kartę zdrowia i sprawności, których posiadanie i wypełnianie w swoim czasie stanowi obowiązek ustawowy. Zdaję sobie sprawę, że w naszych warunkach przeprowadzenie zasady perjodycznych oględzin wszystkich dzieci i młodzieńców, chośby tylko płci męskiej i choćby tylko co lat kilka, powiedzmy w wieku 7—8 lat po raz pierwszy, w wieku 14—15 po raz drugi i 18—19 po raz trzeci — przedstawia wielkie trudności. Jeszcze większe trudności przedstawi zorganizowanie pomocy leczniczej. Nie wątpię jednak, że takie rozwinięcie pojęcia wychowania fizycznego narodu nastąpi w przyszłości. Nie łudźmy się przecież. Postępując tak jak obecnie, przysposabiamy do wojny jednostki zdrowe, rezygnując z tych, które mogłyby być również zdrowymi, gdyby się o to postarano.

Właściwa zdolność do służby wojskowej oznacza nie tylko brak wad fizycznych i zaburzeń psychicznych. Dzisiaj od żołnierza wojna wymaga dużej sprawności ruchowej, siły charakteru i pewnego stopnia rozwoju pojeciowego. I tego wszystkiego potrzeba nie tylko na samej linji bojowej — lecz tak samo na tyłach, gdzie ćwiczą się rezerwy, gdzie odbywa się właściwa gospodarka i wre przemysł wojenny. Czy zresztą nie potrzeba sił fizycznych i moralnych kobietom, starcom i nawet dzieciom opuszczonym przez wojaków, a wplatanym w koło prac i trosk obracające się na osi dzieła wojny?

Zadanie przeraża swojemi rozmiarami i tylko wielki wysiłek państwa może nas poprowadzić do stopniowego jego rozwiązywania.

Środki, które wypadnie wprząc do pracy są następujące: powszechne uświadomienie o higjenie społecznej i zasadach wychowania fizycznego. Eugenetyka praktyczna. Dozór higjeniczny nad ogółem młodzieży za specjalnem uwzględnieniem chłopców w wieku 10—20 lat. Zorganizowanie lecznictwa dla młodzieży w tym wieku. Metodyczne wychowanie fizyczne. Życie sportowe. Spopularyzowanie ruchowych rozrywek rekreacyjnych wśród najszerszych sfer robotniczych oraz igrzysk ludowych po wsiach. Zabezpieczenie terenów potrzebnych do celów życia ruchowego. Danie fachowego kierownictwa i udostępnienie porady higjenicznej dla sportowców. W powyżej naszkicowany sposób, gdy zostanie wychowanie fizyczne zorganizowane, — to będzie istotnie powszechnem. Będzie też przygotowaniem ludności do wojny w obronie bytu niepodległego. Przygotowaniem prawdziwem.

Ideał wychowania narodowego wyrasta z realnych warunków egzystencji narodu. Polska żyjąca wśród wilków musi żądać od swych obywateli, aby jej ofiarowali swe głowy i ręce do pracy i żeby je przynieśli w najlepszym stanie. Musi też żądać, aby każdy stawał w obronie całości i niepodległości Ojczyzny w sposób, jaki przystoi jego płci i jego latom.

Racje wojny — zawsze możliwej — mają dobitną wymowę. Rzucamy je bez wahania na szalę sprawy wychowania fizycznego narodu. Zapasy mobilizacyjne energji oraz sprawności ludzkiej, wytworzone choćby pod wpływem widma wojny, — nie będą materjałem zamkniętym w magazynach — ale siłą żywą, rosnącą z roku na rok, z pokolenia w pokolenie, dla mocy, zamożności oraz szczęścia Rzeczypospolitej.

Ambicja sportowa.

W kołach, zajmujących się wychowaniem fizycznem uporczywie powraca ciągle zagadnienie: czy konieczne są zawody sportowe, czy nie wystarczyłyby poprostu ćwiczenia ruchowe? A więc gimnastyka, a więc lekkoatletyka uprawiane jako ćwiczenia ale bez zawodów, a więc poprostu wiosłowanie, ale nie regaty, nauka pływania, lecz bez konkursów. Wiemy, że tak, jak są na świecie zwolennicy zażarci zawodów, tak znów z drugiej strony spotykamy dość zdecydowanych przeciwników ostrego współzawodnictwa, które stwarza walkę, zwycięsców, wyczyny i rekordy. Rozstrzygnięcie tego zagadnienia jest szczególnie ważne dla stowarzyszeń przysposobienia wojskowego. Wydaje się to może na pierwszy rzut oka paradoksalne, boć tam walki uczą się na ćwiczeniach wojskowych właściwych; możnaby sądzić, że wychowanie fizyczne młodzieży przysposabiającej się do wojny można zatem ograniczyć do ćwiczeń, które w trybie sportowym rozwijają siłę i gruntują zdrowie. A jednak tak nie jest i zobaczymy zaraz dlaczego.

Gimnastyka i wszelkie ćwiczenia ruchowe są bezprzecznie pożyteczne i dla ciała mogłyby istotnie wystarczyć. Ale przy uprawianiu przez czas dłuższy stają się zajęciem, jeszcze jednem zajęciem, pracą więcej i zaczynają nużyć swoją monotonją. Oczywiście nie mogę tego stosować do wszelkich wycieczek, pieszych, konnych, łodzią, rowerem i t. d., turystyka bowiem, dzięki zmianie otoczenia, krajobrazu, dzięki przygodom, choćby błahym — jest zawsze i pożyteczna i pociągająca zarazem.

Lecz wyobraźmy sobie ciągłe bębnienie gimnastyki i to samej tylko gimnastyki lekcyjnej. Obawiam się, że można w ten sposób odstraszyć młodzież od ćwiczeń ruchowych wogóle. Podobnie znudzi nas ćwiczenie biegów, skoków i t. d. bez perspektywy zmierzenia się z innym.

Inaczej być nie może. Wychowanie fizyczne operuje wprawdzie ciałem, mięśniami, ale musi liczyć się z prawami psychiki. Kto chce nie zmusić, a zachęcić do ćwiczeń, winien zwracać się nie tylko do poczucia obowiazku, które nie wystarcza w danym przypadku, a do uczuć. Młode umysły są skłonne do fantazjowania, trzeba im dać barwny świat sportu, tę minjaturę życia społecznego. W młodych duszach gra prastary popęd bojowy dawnych pokoleń; trzeba mu dać ujście w walce bezkrwawej, w konwencjonalne formy ujętej. Potrącając struny szlachetnego uczucia jakim jest ambicja — idziemy ku celom wychowawczym. Rzeczą wychowawców, kierowników ćwiczeń, jest pamiętać, że w sporcie tak samo, jak w gimnastyce właściwym celem jest harmonijny rozwój ciała i charakteru.

Czy może kto wątpić, że dzisiejsze powszechne zainteresowanie się ćwiczeniami fizycznemi zawdzięczamy temu elementowi walki, który kwitnie w zawodach sportowych? Cóż może większy urok posiadać, niż sport dla tych szaraczków życiowych z niższych klas społecznych, ten sport, który daje im szanse wybicia się, odegrania pewnej indywidualnej roli, zdobycia odrobiny sławy.

Oto powody, dla których idea przysposobienia wojskowego tem szerzej pójdzie po Polsce, im mocniej się oprze na metodzie sportowej w swej pracy żołnierskiej, a na sporcie w swej metodzie wychowania fizycznego.

Kult wysiłku.

Słyszy się nieraz zapytanie: dlaczego teraz po wielkiej wojnie tak szeroko rozwija się ruch sportowy, szerzej znacznie niż przed wojną? Odpowiedź na to pytanie nie jest taka prosta, jakby się na pierwszy rzut oka mogło wydawać.

Zobaczmy.

Moglibyśmy odpowiedzieć, że wojna unaoczniła nam zaniedbanie fizyczne, w jakiem wychowywało się do niedawna młode pokolenie. Tak, zapewne. Wojna unaoczniła nam to. Pokazała, że wielu ludzi nie nadaje się ze względów zdrowotnych do służby w polu, pokazała, że wielu zdrowych nie umie poruszać się na łonie przyrody, bo zamknięci w murach miejskich nie rozwinęli w sobie „czucia terenu". Otworzyły się nam oczy na szkodliwość jednostronnego kształcenia umysłu z zaniedbaniem umiejętności działania ruchem, czynem fizycznym.

Tak, to wszystko prawda i to odegrało dużą rolę w reformie wychowania. Ale jednak to nie wystarcza do wytłomaczenia, dlaczego chęć do uprawiania sportu ogarnęła obecnie ogół młodzieży. Młodzież nie jest skłonna do ulegania głosowi rozumowania. To starsi rozumują i normują życie zbiorowe. Młodzież idzie za głosem swych wrodzonych skłonności i za przykładem, który robi na świeżych duszach wrażenie; który pociąga i zapala.

Skłonność do poruszania się, do poznawania przyrody jest u młodzieży wrodzona. Bo natura w dbałości swej o zachowanie uzdolnień, które sobie ludzkość wyrobiła w długim

swym marszu od mroków dziejowych po dzień dzisiejszy — posiłkuje się popędem, który umieszcza w duszy każdej młodej istoty. Popęd ten jest celowy, gdyż skłania młodzież do oddawania się takim zajęciom, które ją zapoznają z podstawowemi prawami przyrody i — zaprzęgając do ruchu, do działania, pozwalają rozwijać się tym właściwościom umysłu i charakteru, które są ściśle związane z doświadczeniami powstającemi w trakcie prac i ćwiczeń ruchowych.

Mamy więc skłonność do ruchu i do pracy fizycznej jako dane wrodzone młodzieży. Ta skłonność każe nam się bawić, wyprowadza nas z mieszkań na otwarte powietrze, z miast na łąkę, do lasu, na wody. A jeśli za młodu zżyjemy się z przyrodą, wsłuchamy się w jej głosy, rozkochamy się w jej barwnych szatach, to już na całe życie będziemy jej przyjaciółmi, będziemy do niej tęsknili i starali się jaknajczęściej z nią obcować jako turyści, jako myśliwi i t. d.

Lecz obcowanie z przyrodą, choćby kosztem trudów i zmęczenia jeszcze nie jest owym sportem, który tak pociąga dzisiejszą młodzież. Widzimy bowiem jak naokoło odbywają się zawody sportowe, bądź gry, jak: koszykówka, piłka nożna, bądź konkurencje takie, jak np. lekkoatletycznę, bokserskie i t. p. Ciągle mówi się o tem, że ci zwyciężyli tamtych, pisze się o wynikach, zwycięscach i rekordach. Ten sport który ma najwięcej bodaj uroku i zwolenników,—to sport zawodniczy. To już nie jest kontakt z naturą, a walka bądź z jakąś jej siłą elementarną, bądź z drugim człowiekiem. Tu stawiają rekordy długości lotu płatowcem, tam usiłują przepłynąć wpław kanał la Manche, ówdzie padają rekordy w biegu, skoku, rzucie, drużyny piłkarskie zawzięcie zmagają się ze sobą. To już nie jest rozrywka ani zabawka. To jest walka. Walka o zwycięstwo, walka o wynik ujęty w postać cyfry rekordu. Walka pracowita, pełna znoju, wymagająca długich ćwiczeń przygotowawczych dla ciała i duszy.

Sport, o którym mówimy tutaj, streszcza się w jednem słowie—w y s i ł e k.

* * *

Zapewne, moglibyśmy powiedzieć, że cały postęp ludzkości zawdzięczamy wysiłkowi pojedyńczych ludzi. Tak jest niewątpliwie, i nic zatem dziwnego, że i dzisiaj młodzieniec mający pełnię fizycznych sił posiada pewną skłonność do wysiłku.

Tylko, że wysiłek może być rozmaity. Może iść w kierunku zdobywania wiedzy, karjery życiowej, pracy społecznej, wynalazków technicznych i t. d.

Przyznać musimy, że tak było u nas do niedawna. Na ziemiach polskich przed wojną sportu wcale prawie nie znano.

A więc, gdy uprzytomnimy sobie nagły rozwój sportu po wojnie, gotowiśmy przypuścić, że dużo tu sprawił przykład dany przez zagranicę. Tam sport rozwinął się wcześniej niż u nas.

Do pewnego stopnia jest to rozumowanie słuszne. Ale pozostaje fakt, że i tam zagranicą sport zawodniczy rozwinął się gwałtownie, ogarnął wszystkie sfery i środowiska społeczne dopiero po wojnie.

Dlaczego właśnie po wojnie?

Bo wojna dała tym, co ją przeżyli, jedną rzecz piękną i wielką:

Kult wysiłku!

Bo wojna była kamieniem probierczym dla energji i zdolności do wysiłku ludzi i narodów.

Wojna okryła pogardą słabość a nimbem bohaterstwa uwieńczyła skronie tych, którzy chcieli czynić wysiłki i umieli je czynić.

Czyniono wysiłki także i przed wojną. Niczem innem jak wysiłkiem jest praca uczonego — odkrywcy tajników przyrody, śmiałych konstruktorów, reformatorów i organizatorów społecznych, wielkich pisarzy i wieszczów.

Ale ich wysiłki nie są efektowne dla ogółu. Widzimy rezultat pracy, nie dostrzegając samego wysiłku.

Wysiłek wojenny — to co innego. Na te wysiłki patrzały miljony oczu. Poznały ich pot i krew. Widziały odpoczynek—śmierć i zaraz potem nowe wysiłki—żyjących jeszcze.

Dlatego to w szerokich masach obudził się szacunek dla wysiłku. Entuzjazm dla wysiłku. I zapragnięto oglądać ciągle wysiłek. Nie pracę, równą, spokojną, odmierzoną, a wysiłek, w który wkłada się duszę. Wysiłek, który porywa widza. Taki wysiłek, który można codzień oglądać, paść nim oczy, zapalać duszę—to właśnie daje sport.

Tu kryje się tajemnica uroku sportu. To jest przyczyna, która sprawiła, że młodzież dzisiejsza znajduje rozkosz w pozornych walkach o miejsce, o punkta i o rekord. Pracuje z zaciśniętemi zębami, ryzykuje nawet pewne niebezpieczeństwo, zlewa się potem, daje z siebie wszystko dla zdobycia jednej sekundy, jednego centymetra, lub jednej bramki.

To nie jest zabawa. To jest kult wysiłku.

Praca jest pożyteczna. To jest podstawa bytu. A wysiłek jest warunkiem postępu.

Tylko, że praca może się obyć bez wysiłku. Wysiłek zato, jeśli ma być skuteczny, nie obejdzie się bez pracy. Zdobywcy laurów olimpijskich nie są półbogami. To ludzie, którzy na swój tryumf pracowali latami i rzetelnie pracowali,

* * *

W pewnej fabrycznej mieścinie we Francji wystawiono oryginalny pomnik żołnierzowi poległemu w czasie wielkiej wojny. Pomnik przedstawia martwego „poilu" leżącego na wznak z ręką sterczącą ku górze. W zaciśniętej dłoni zwitek papieru.

Historja tego żołnierza jest krótka. Okop pewnego pułku był przez czas dłuższy odgrodzony ogniem dział niemieckich. Wszystkie środki łączności zostały zerwane. Pozostał już tylko jeden środek: człowiek. Ale mało było szans na to, by człowiek zdołał żywo przebyć zaporę ogniową. Dowódca zawołał żołnierza i powiedział mu: oto nader ważny meldunek do dywizji. Ten meldunek musi dojść. Musi. Bo jeśliby nie doszedł, to nasza pozycja padnie. Pozycja paść nie może—a więc meldunek musi być doręczony.

Żołnierz wziął papier i rzekł: „rozkaz, ten meldunek dojdzie"! Poszedł, więcej nie wrócił, a nawet i nie doszedł do dywizji, bo padł po drodze, zabity od granatu. Lecz padając, resztką sił gasnących podniósł w górę rękę z meldunkiem. I ta

ręka wytężona wysiłkiem woli już nie opadła nawet u trupa. Nieco później inny żołnierz dojrzał papier zakrwawiony w dłoni wzniesionej, doczołgał się do poległego, wziął meldunek i poniósł do dowództwa dywizji. Meldunek doszedł do miejsca przeznaczenia. Doszedł na czas. Pozycja została utrzymana. Wysiłek gońca odniósł zwycięstwo.

* * *

Podobno generał Pershing, wódz ekspedycji armji amerykańskiej miał stę wyrazić: Myśmy nasze bitwy we Francji zaczęli wygrywać na boiskach sportowych w Ameryce".

Słowa te znaczą, że sztuki wysiłku trzeba sie uczyć i że można jej się nauczyć.

Weźmy to sobie pod rozwagę. Bo Polska potrzebuje wielu jeszcze, wielu wysiłkiem. Nietylko pracy rzetelnej, ale i wysiłków, Ani roku, ani dnia nawet nie wiemy, w którym, być może, wypadnie nam porwać się znów do wysiłku jak w 1918 i jak w 1920 r.

Więc krzewmy kult wysiłku!

Lekarz „sportowy".

W ostatnich latach młodzież pociągnięta przez przykład zagranicy i ulegając naturalnemu popędowi swego wieku, rzuciła się do ćwiczeń fizycznych, gier sportowych i wycieczek. Ale rzuciła się nie w karnych szeregach, sprawianych wskazaniami celów i środków wychowawczych, lecz, że się tak wyrazimy, dość bezładnie, nazbyt często omamiona hasłem „sport dla sportu".

Skutki tego, łatwe do przewidzenia, nie kazały zbyt długo na się czekać. Jeden za drugim zaczęły się odzywać alarmy: ćwiczenia źle prowadzone wywołują niepożądane zmiany w budowie ciała; sport niszczy sercał i t. p.

Alarmy te pochodzą z gabinetów lekarzy praktykujących, do których zwracają się ofiary własnej nieświadomości w zakresie granic wysiłku, do którego wolno im się posunąć bez trwałej szkody dla zdrowia. Jesteśmy w obliczu faktu, że ćwiczenia, a już specjalnie wszelnie konkursy i zawody sportowe, dające niewątpliwie wiele korzyści dla ciała i ducha, mogą też powodować i nieraz powodują bardzo poważne szkody dla zdrowia, przedewszystkiem nadwyrężając serce. Tym szkodom jedynie lekarz zapobiec może, jeżeli ma możność wpływania na wybór ćwiczeń, na sposób uprawiania ćwiczeń wybranych. Jednem słowem, trzeba dobierać ćwiczenia dla ludzi i ludzi do ćwiczeń. Zadania tego nie może w całości wykonać kierownik wychowania fizycznego ani trener sportowy. Obok tych dwóch— tak cennych pracowników, a tem cenniejszych, im więcej są wykształceni pod względem przyrodniczym—koniecznym jest znawca fizjologji—lekarz.

Pozostawmy na boku zagadnienie, dlaczego świat lekarski długi dość czas pozostał obojętnym na to, co się dzieje na boiskach sportowych, na salach i terenach ćwiczebnych. Zapewne odegrały tu rolę wspaniałe zaiste postępy lecznictwa, które olśniły oczy adeptów medycyny i odwróciły ich uwagę od młodzieży zdrowej, która w ćwiczeniach fizycznych naraża się na wady i cierpienia nazbyt często, czyniąc szczerbę w tym skarbie narodowym, jaki przedstawia energja ludności. Faktem jest, że większość lekarzy ograniczała się do obserwowania tych sportowców, którzy zapadli na zdrowiu, a tak zwani lekarze sportowi zazwyczaj powoływani byli tylko w celu dokonania pobieżnego przeglądu kandydatów do wzięcia udziału w zawodach dla usunięcia tych, których stan zdrowia nakazywał ostrożność ze strony organizatorów.

W ostatnich czasach w stosunkach tych odbywa się szybka zmiana. Już są lekarze, którzy sami zakosztowali życia sportowego i jego rozkoszy, a więc zdają sobie sprawę z tego, jaką winna być rola lekarza na boisku sportowem. Już są kluby i dyrektorzy szkół, życzący sobie rozciągnięcia opieki nad ich młodzieżą przez fizjologa. Już są sportowcy, którzy rozumieją, że przygotowanie do zawodów musi być oparte na wskazówkach lekarskich. Wielu z nich poszukuje lekarza, co „zna się na sporcie".

Co to znaczy: lekarz znający się na sporcie? Każdy praktyk potrafi określić stan serca i jego zdolność funkcjonalną. Każdy łatwo może zalecić wstrzymanie się od ćwiczeń i wysiłków. Ale nie o takich lekarzy chodzi. Potrzebni są fizjologowie, którzy znają działanie różnych form wysiłku na organizm ludzki, którzy potrafią doradzić, jakie ćwiczenia, jaki sport dla danego osobnika będzie odpowiedni; którzy wiedzą, zapomocą jakich środków ruchowych można ustrój wątły wzmocnić, prężność i pojemność klatki piersiowej podnieść, jaką rolę gra psychika w uprawianiu sportu, jakie normy odpoczynku neutralizują wpływ zmęczenia i znużenia, jak przygotować się do treningu, a potem jak zaprawę sportową prowadzić, aby w najkrótszym czasie, bez szkody dla zdrowia i zdolności do pracy zawodowej—osiągnąć maksymalną wydolność sportową.

Zaufania młodzieży nie uzyska, ani autorytetu nie zachowa taki lekarz, który zamierza zakazywać...

Sportowcy muszą wiedzieć, że lekarz z nimi współpracuje, że im dopomaga w wydobywaniu z siebie najwyższego wyniku — bez krzywdy dla zdrowia.

Jakże piękne to zadanie pod względem zarówno wychowawczym jak społecznym! Wydaje się ono trudnem. Pokolenie usportowione jeszcze nie weszło na arenę zawodową. Niewielu z dzisiejszych lekarzy, nawet młodych, posiada przeszłość praktycznie-sportową. Studja uniwersyteckie przygotowania do tej roli nie uwzględniały. Są to niewątpliwie przeszkody, lecz nie takie, których dobra wola nie byłaby w stanie przezwyciężyć. Znajomość procesów życiowych, zachodzących w ustroju, pozwala lekarzowi przygotować się do roli swej na boisku sportowem kosztem niewielkiego stosunkowo nakładu pracy. Pewne dodatkowe studja w zakresie wpływu wysiłków fizycznych na organizm, własno-

ści różnych form ćwiczeń ruchowych pod względem psychologicznym, metod badań, otwiera drogę do sztuki najważniejszej — sztuki dozowania ćwiczeń fizycznych.

Stwierdzić trzeba, że piśmiennictwo nasze daje w tym zakresie mało. Pierwszy bodaj z prasy lekarskiej polskiej zaczął miesięcznik „Lekarz Wojskowy" podawać prace, omawiające zagadnienia wychowania fizycznego ze stanowiska fizjologicznego. W ostatnich czasach prace takie zaczęły pojawiać się i w innych czasopismach lekarskich.

Przed piśmiennictwem leży zadanie nie mniej ważne niż przed praktykami.

Zestawianie danych, zapisywanych na kartach zdrowia i sprawności, obserwacja wpływów i skutków ćwiczeń, wreszcie doświadczenia laboratoryjne nad ludźmi uprawiającymi różne ćwiczenia, przyczyniają się do oparcia wiedzy wychowania fizycznego na fundamencie naukowym. Wiele jest jeszcze w tej dziedzinie niejasności, wiele błądzenia omackiem. Poszukiwania kryterjów dla rozwoju fizykznego i dla wyćwiczenia sprawności w najlepsze dopiero trwają. Ale pewne zasady wychowawcze już się wyraźniej zarysowały, pewne prawdy biologiczne zostały ustalone. Na miejsce zasad wyrozumowanych, do których skłonne są przywiązać się na ślepo umysły niezdyscyplinowane, dając obraz „fanatyków systematów" — wchodzi krytyczny pogląd, oparty na doświadczeniu i porównywaniu.

Zadanie lekarza w szkole w stosunku do ćwiczeń cielesnych, ani lekarza klubowego w stosunku do treningu i zawodów, nie jest zbytnio trudne ani skomplikowane. Nawet wobec rozrostu życia sportowego i wprowadzenia ćwiczeń fizycznych do wszelkich szkół, nie możemy spodziewać się, że wszyscy czynni tam lekarze będą specjalistami fizjologji ćwiczeń i sportu. A jednak tacy specjaliści będą potrzebni dla całości życia sportowego. Przeciętny lekarz szkolny lub klubowy nieraz odczuje potrzebę zasięgnięcia decyzji kolegi bardziej wyspecjalizowanego. Jeśli, a raczej wtedy, gdy oficjalnie powstanie taka specjalność lekarska, nie zabraknie osób, które wprost zwracać się będą o rady i wskazówki do specjalisty.

Mimo, że obecnie nie jestem lekarzem praktykującym, — zwracają się do mnie różne osoby z zapytaniami dotyczącemi wyboru sportów i t. p. Często jestem zapytywany przez osoby w pewnym już wieku będące, czy sport, do którego zamierzają się zabrać, jest dla nich odpowiedni. Rodzice interesują się tem, czy chłopiec nie został przetrenowany w klubie, albo czy dla dziewczynki to lub owo ćwiczenie nie jest szkodliwe.

Rzeczywiście, wyszliśmy już z okresu, kiedy zdawało się, że ćwiczenia mogą uprawniać tylko młodzi i zdrowi bez żadnego zarzutu. Dzisiaj wiemy, że nawet osobom obarczonym pewnemi cierpieniami, mogą ćwiczenia odpowiednio dobrane i należycie dozowane, przynieść korzyść. Są anemiczni, którym potrzeba słońca, powietrza i ruchu w miarę. Miażdżyca tętnic nie wymaga wcale abstynencji od ruchu. Dobroczynny bywa jego skutek w stanach artrytycznych. Serce słabe można wzmocnić, stopniując jego wysiłki umiejętnie. Specjalnych ostrożności wymagają cierpienia płucne, ale i one, tak jak wiele innych, nie oznaczają skazania na bezruch. Wiemy zresztą, co znaczy w walce z gruźlicą dobrze rozwinięta czynność oddechowa. Z wielu stron już podniesiono niewłaściwość zwalniania od gimnastyki w szkołach tych dzieci, u których wykrywa się organiczną, bądź czynnościową wadę serca. Pomijając częstość omyłek djagnostycznych, należy stwierdzić, że dobrze wyrównane wady zastawkowe nie stanowią bezwzględnego przeciwwskazania do ćwiczeń prowadzonych pod nadzorem — a zaburzenia funkcjonalne dają się leczyć ćwiczeniami. Bardzo odpowiedzialną jest rola lekarza, do którego zwraca się inteligent znużony pracą zawodową lub neurastenik i stawia zapytanie, jak ma spędzić wakacje, czy wolno mu chodzić po górach, wiosłować, polować i t. d. Tu bowiem, prócz danych konstytucjonalnych — trzeba uwzględnić wpływ psychiczny obcowania z naturą, wpływ, który często jest niesłychanie dobroczynny. Nietrudno zgadnąć, że odpowiedź na pytania, przytoczone wyżej, dla przykładu — można dać na podstawie: dokładnego zbadania ustroju według sposobów kliniczych; określenia choćby w przybliżeniu wydolności czynnościowej serca i układu nerwowego; orjentowania się w typowem działaniu na organizmy różnych form ćwiczeń i wysiłków fizycznych. W większości przypadków wypadnie się liczyć nietylko ze stroną jakościową ruchu, ale i z jego działaniem ilościowem. Niedarmo przecież nazwano tę czynność dozowaniem ćwiczeń.

Rozwój życia sportowego wysuwa potrzebę konsultacji, dawanej przez specjalistę-lekarza sportowego. Nie myślę w tej chwili o pracy naukowej, co już nieraz podnoszono, ale o zupełnie praktycznych radach lekarza, dobrego internisty (który musi być też nieco ortopedystą) — i jednocześnie znawcy sportu.

Nie wiem, czy — za przykładem zagranicy — powstanie rychło i u nas typ specjalisty tego rodzaju, Myślę atoli, że czekać na to nie trzeba i należałoby propagować myśl zakładania przez stowarzyszenia i gminy poradni sportowych, analogicznych do poradni zwalczających gruźlicę lub wenerję.

Zgłaszający się do poradni winien być zbadany dokładnie pod względem klinicznym, specjalnie co do czynności serca, płuc i nerek. Badanie ciśnienia krwi i ortodiaskopja stanowią niezbędne punkty badania. Wypytany o tryb życia i o chęci w kierunku ćwiczeń fizycznych — otrzymuje zalecenia, opinje i t. d. Oczywiście pożądane jest, aby klient zgłaszał się regularnie co pewien czas do badań kontrolnych.

Zdaje mi się, że stworzenie sieci takich poradni sportowych dałoby wielkie korzyści dla higjeny społecznej i eugeniki.

WIADOMOŚCI

Został uchwalony następujący wniosek

Na 9 Zjezdzie Przedstawicieli Związku Miast Polskich w Poznaniu w sprawie Zaopatrzenia Miast w Tereny Sportowe.

9 Zjazd Przedstawicieli Związku Miast Polskich zebrany w Poznaniu w dn. 21, 22 i 23 październik 1927 r.

Zważywszy, że o przyszłości Rzeczypospolitej stanowić będzie ogół zdrowych fizycznie i moralnie obywateli;

zważywszy dalej, że podniesienie rozwoju fizycenego i tężyzny moralnej jest koniecznym warunkiem zdrowia społeczeństwa;

zważywszy w końcu, że zozwój wychowania fizycznego i ruchu sportowego uzależniony jest całkowicie od dostarczenia terenów i urządzeń sportowych — uchwala:

1) Miasta mocą uchwał własnych przystąpią do wydzielenia względnie wykupienia odpowiedniej ilości terenów, niezbędnych na urządzenie boisk, stadjonów, placów do zabaw i gier ruchowych, ogrodów dla dzieci, przystani wioślarskich, basenów pływackich, strzelnic, oraz hal gimnastycznych.

2) W celu zrealizowania powyżej uchwały miasta ustanowią w budżetach swoich pozycje na cele wychowania fizycznego.

3) W celu właściwego pod względem technicznm i organizacyjnym urządzenia terenów, oddanych na rzecz sportu i wychowania fizycznego, miasta korzystać będą mogły z pomocy Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego.

Uzasadnienie.

Zrozumienie warunków hygieny miast, troska o rozwój zdrowotny młodych pokoleń, stale wzmagający się ruch budowlany, związany ordanicznie z przyrostem ludności, zmusiły kraje Zachodu i Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej do szerokiego potraktowania i wszechstronnego uwzględnienia postulatów wychowania fizycznego.

Trudne warunki życia w wielkich środowiskach miejskich wysunęły jako naczelny postulat wychowania fizycznego zagadnienie obliczenia, ile powierzchni terenów sportowych winno wypaść na głowę mieszkańca. Holandja dąży do osiągnięcia w ciągu 10 lat normy $2^1/_2$ m.^{2} na głowę ludności, w Niemczech przyjęto normę — 3 m.^{2}, w Anglji Zjednoczenie Związków Sportowych żąda 8 m.^{2} na głowę ludności.

Gdy wielkie miasta na Zachodzie Europy zmuszone są coraz częściej do burzenia budynków istniejących, aby choć w części zapewnić możność ruchu fizycznego młodszym i starszym pokoleniom; Polska jest w tej szczęśliwej pod tym względem sytuacji, że dopiero wchodzi w wielki okres rozbudowy.

W Polsce głód mieszkaniowy, przeludnienie wielkich środowisk miejskich, w których na robotniczą izbę mieszkalną wypada do 10-ciu osób, czyni koniecznem uwzględnienie, w szerokiem tego słowa znaczeniu, dostarczenie terenu dla ruchu fizycznego i zdrwia. Stąd płynic wobec pokoleń przyszłych obowiązek planowej rozbudowy naszych miast, zapewnienie dzieciom i młodzieży takiej ilości terenów, aby każde miasto w stosunku do ilości mieszkańców posiadało odpowiednią ilość boisk, placów do gier oraz ogrodów dla dzieci.

Ilość boisk, przeznaczonych na gry i zabawy, obliczają Niemcy w następujący sposób:

1) Place dla młodzieży i dla dorosłych:

Najodpowiedniejszy okazał się plac 2 hektarowy (co potwierdzają spostrzeżenia w Polsce), gdyż najlepiej daje się zużytkować. Na placu takim grać może jednocześnie 150 osób. Jeżeli weźmiemy pod uwagę te godziny w ciągu dnia, które są dla ogółu ludności dostępne (godziny wolne od pracy), to okaże się, że rozporządzamy przeciętnie placem w ciągu 48 godz. tygodniowo. Jeżeli zaś przyjmiemy, że każdy ma prawo do 3-ch godzin gry tygodniowo (pożądanem byłoby więcej), to łatwo obliczymy, że plac może służyć tygodniowo dla 16-tu okresów gry 3-godzinnej, czyli (150×16) dla 2.400 ludzi.

Należy przewidzieć, że na 100.000 mieszkańców grać będzie:

Z pośród	13.600	w wieku	10—17	lat	100%	czyli	13.600.
„	5.900	„	17—2)	„	70%	„	4.130.
„	14 000	„	20—30	„	40%	„	5.600.
„	12.000	„	30—40	„	15%	„	1.800.
	45.000						25 130.

A zatem dla 100.000 mieszkańców potrrzeba (25.130 : 2.400) — 10,4 placów 2 hektarowych.

2) Place dla dzieci poniżej lat 10-ciu:

Wielkość placu najlepsza od $^1/_2$ do 2 hektarów. Ponieważ na jedno małe dziecko należy przeznaczyć przeciętnie 10 mtr.^{2} kw. placu, na którym dzieci mogą się bawić na 2—3 zmiany, a na 100.000 mieszkańców można liczyć około 16.000 dzieci zdrowych, przeto wypadnie, że miasto stutysięczne winno przeznaczyć na zabawy dla młodszych dzieci około 8 hektarów.

Biorąc pod uwagę powyższe obliczenia i uwzględniając nasze warunki, musimy przyjąć, że w miastach polskich winno przypadać conajmniej 3 m.^{2} bois na głowę ludności, z czego 0,8 m. musi być przeznaczone wyłącznie na gry dziecięce.

Akcja zaopatrzenia miast w tereny sportowe musi być przez zarzęd miasta podjęta planowo, gdyż chodzi nietylko o sunę przezstrzeni wyznaczonej na place i boiska, ale o ich rozmieszczenie. Niezbędnym warunkiem musi być zatem takie rozmieszczenie terenów sportowch w planie miasta, aby odległość od miejsca zamieszkania każdego dziecka do najbliższego ogrodu czy boiska wynosiła nie więcej ponad 600—800 mtr.

Nie odrazu wszystkie tereny mogą być oddane do użytku, winny jednak pozostać niezabudowane, aby w ciągu najbliższych lat można je było obrócić na właściwy cel.

Część tych terenów może pozostać w rękach miasta, część może być oddana, lub wydzierżawiona organizacjom wychowania fizycznego, które będą na tych boiskach prowadziły swoją pracę.

Podobna akcja w Ameryce doprowadziła do tego, że w wielu miastach ilość boisk jest już wystarczająca, kierownicy zaś tej akcji dowodzą, iż przed 1-ym stycznia 1930 r. we wszystkich miastach liczących ponad 8.000 ludności każdy mieszkaniec będzie mógł korzystać z odpowiednich boisk i urządzeń sportowych.

U nas każde większe miasto łoży poważne sumy na swój szpital, sumy te niewątpliwie zmniejszą się znacznie, gdy dostarczymy mieszkańcom, możności uprawiania zdrowych rozrywek na boiskach sportowych.

Dlatego też hasło Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej „Im więcej boisk, tem mniej szpitali i więzień", winno znaleźć swoje zastosowanie w programie rozbudowy naszych miast.

Badania lekarskie i kontrola zawodników

W ośrodka h olimpijskich w Katowicach i Poznaniu.

Wprowadzając w życie plan racjonalnej organizacji baeań lekarskich i kontroli zawodników, Polski Komitet Olimpijski wydelegował w dniu 24 września Mjr. Dr. Włodzimierza Misiuro—Kierownika Sekcji Lekarskiej Komitetu w towarzystwie p. W. Giżyckiego—Sekretarza Komitetu na kontrolę ośrodków olimpijskich w Katowicach i Poznaniu

W okresie od 25 do 27 września 30 zapaśników poddało się ścisłym badaniom lekarskim według najnowszych metod i techniki stosowanej na zachodzie przez specjalistów lekarzy sportowych. Każdy ze zbadanych zapaśników otrzymał kartę zaprawy obejmującą następujące pozycje: gałąź sportowa, klub, nazwisko i imię, data urodzenia, zawód, wykształcenie, miejsce zamieszkania, wywiad lekarski (zdrowotność w rodzinie, choroby przebyte, zranienia, operacje, używanie alkoholu, sporty uprawiane, zdobyte na zawodach miejsca z podaniem wyników). Badania lekarskie statystyczne: budowa cielesna, forma klatki piersiowej kończyny, wedy zewnętrzne, uzębienie, wzrok, słuch, stan płuc, stan serca, rozbiór moczu, układ nerwowy. Pomiary i badania czynnościowe: waga, wzrost, wysokość siedzeniowa, szerokość barkowa, rozpiętość, długość, kończyny górnej, obwody klatki piersiowej, wdech i wydech, średnica klatki piersiowej wdech i wydech, średnica klatki piersiowej poprzeczna, wdech i wydech, obwód w pasie, tętno leżąc, stojąc, po próbie czynnościowej, ciśnienie krwi, bezdech, spirometrja, dynamometr garściowy i łopatkowy. Oprócz tego karta zaprawy przewiduje określenie sprawności zawodnika w biegu na 100mtr., skoku wdal, rzucie granatem, wspinaniu się i biegu na 800 mtr.

Wszystkie powyższe pozycje zostają wypełnione na początku kursu i następnie przy jego zakończeniu, przyczem przewidziane są cztery okresy treningowe trwające od 4 do 6 tygodni. Kontrola zaprawy ponadto prowadzona jest w każdym okresie treningowym w odstępach dekadowych, co daje pofe do bardzo ścisłych spostrzeżeń i uwag zarówno lekarza jako też i trenera. Obaj oni wpisują do kart zaprawy wszeikie te spostrzeżenia oraz swe wnioski i zalecenia na okres międzytreningowy. Dalej są rubryki, do których się wpisuje informacje dotyczące udziału poszczególnych sportowców w zawodach (data, rodzaj i wyniki) a wkońcu ostatnia rubryka pozostaje otwartą dla wpisania do niej wyników osiągniętych na Olimpjadzie.

Takie same badania zostały przeprowadzone w Poznaniu w okresie od 27 do 31 września, gdzie kontrola obejmowała wszystkich zawodników i zawodniczki kończących pierwszy kurs kondycyjny przedolimpijski przy Centralnej Szkole W. F. i Sportów. Ogółem przeszło przez kurs 58 osób.

Obecnie Sekcja Lekarska P, K. Ol. opracowuje wwniki badań wstępnych, które zostały przeprowadzone na kursie przedolimpijskim w końcu sierpnia w porównaniu z wynikami obecnych badań przy zakończeniu kursu, co da możność wyciągnięcia bardzo ciekawych wniosków dotyczących stanu zdrowotnego poszczególnych zawodników oraz postępów poczynionych na kursie zarówno pod względem rozwoju fizycznego jako też i sprawności sportowe.

Jak Szwajcarzy zbierają fundusz olimpijski.

Dowodem wielkiego uspołecznienia Szwajcarów, oraz doskonałym przykładem zrozumienia z ich strony powagi wystąpienia olimpijskiego jest t. zw. „Narodowa Zbiórka na Igrzyska Olimpijskie", która daje doskonałe wyniki.

W każdym numerze czasopisma „Die Olympjade" — oraz w innych pismach znajdujemy całe szpalty z nazwiskami ofiarodawców na fundusz olimpijski. W tych długich spisach znajdziemy przedstawicieli handlu, przemysłu, banków, kluby i stowarzyszenia sportowe, gminy, poszczególne jednostki oraz oddziały wojskowe. Obok ofiar po kilkaset franków szwajcarskich spotykamy drobne kwoty — naprzykład 2 franki, lecz wszystko to razem wzięte daje poważne tysiączne i dziesięciotysiączne sumy, które zapewnią bezwątpienia zaspokojenie wszystkich potrzeb szwajcarskiej ekspedycji olimpijskiej.

Wycieczki krajoznawcze na Olimpjadzie Amsterdamskiej

Z okazji Igrzysk Olimpijskich, które odbędą się w przyszłym roku w Amsterdamie, Holendrzy chcą zapoznać liczne rzesze gości sportowych ze swym pięknym i ciekawym krajem. W tym celu kilka poważnych instytucji holenderskich weszło w porozumienie z Holenderskim Komitetem Olimpijskim, który Igrzyska urządza, — przyczem proponowane jest urządzenie dla gości olimpijskich licznych wycieczek krajoznawczych. Przewidywane są wycieczki zarówno pociągami. jak i autami, przyczem zarówno kojeje holenderskie jak i belgijskie przyrzekły udzielić dla gości olimpijskich wszelkich udogodnień.

Jeśli te wszystkie rozrywki połączymy z możnością oglądania całej konstelacji gwiazd sportowych obu półkul świata, — to przyjdziemy do przekonania, że w lipcu przyszłego roku Amsterdam prawdopodobnie dzięki wielkiemu napływowi cudzoziemców przybierze zgoła międzynarodowy charakter.

Przeszło 20 narodów na zimowej Olimpjadzie.

Pierwsze Zimowe Igrzyska Olimpijskie urządzone w 1924 roku w Chamonix zgromadziły 16 narodów. Obecnie do II-ich Zimowych Igrzysk Olimpiskich w St. Moritz zgłosiło się już przeszło 2o narodów, a ponieważ zapisy nie zostały jeszcze zakończone — spodziewać się należy, że ilość ta wzrośnie do 30.

Dzięki tej obfitości zgłoszeń Igrzyska zapowiaeają się na imponującą manifestację kultury fizycznej, która napewno ściągnie do St. Moritz liczne tysiące widzów. W przewidywaniu tego organizujący Komitet rozpoczął już przedsprzedaż pewnej ilości rezerwowanych miejsc dla widzów na cały czas trwania Igrzysk. Karty dające prawo na hotel wraz z utrzymaniem oraz wstępem na widowiska kosztuje 200 fr. szwajc. ewentualnie 150 fr. szwajc., a Komitet uprzedza, że miejsc tych jest nie dużo i już teraz należałoby je zamawiać.

Naturalnie, iż w porównaniu z cenami zwykłemi w czasie Igrzysk, wyśrubowanemi przez hotelarzy — cena tych kart jest niewysoka.

Z przygotowań Olimpiskich Franji.

W rozmowie z jednym dziennikarzem francuskim jeden z głównych działaczy sportowych p. F. Reichel — wspomniał, że głównie dyrektorowi wydawnictwa „Figaro" sport francuski zawdzięcza możność intensywnego rozpoczęcia przygotowań olimpijskich. Czek tego mecenasa sportu na miljon franków, które nawiasem mówiąc mają być zwrócone, umożliwił wypłacenie francuskim związkom sportowym połowy sum, potrzebnych na przygotowania oraz starania o kwatery dla zawodników w St. Moritz i Amsterdamie.

Dzięki temu temu p. Reichel przygotował już wszystko co okazało się niezbędnem dla pobytu zawodników francuskich w St. Moritz, co zaś do Amsterdamu to pierwotny projekt, aby atleci francuscy mieszkali na okręcie upadł, gdyż morskie powietrze źle wpływa na formę zawodników. Francuzi więc szukają odpowiedniego pomieszczenia w pobliżu stadjonu.

Konkurs i wystawa sztuki na IX Olimpjadzie.

Igrzyska Olimpijskie, które odbędą się w 1928 roku w Amsterdamie dadzą możność zmierzenia swych sił nietylko zawodnikom z poszczególnych działów sportu, reprezentującym przeszło 50 narodów cywilizowanych, ale będą również szerokiem polem do popisu dla najwybitniejszych artystów całego świata.

Konkursowa wystawa sztuki, traktowanej w związku ze sportem, obejmie architekturę, literaturę, muzykę, malarstwo oraz rzeźbę,

Czas trwania wystawy od 17 maja do 12 sierpnia 1928 roku.

Polski Komitet Olimpijski powołuje do życia specjalną Komisję Sztuki zadaniem której będzie pobudzenie jaknajszerszych sfer artystycznych do twórczości na tem polu, a następnie zorganizowanie udziału Polski w samej wystawie.

Bardzo pożądanem jest, ze względu na krótki stosunkowo okres crasu dzielący nas od daty otwarcia wystawy, aby jaknajliczniejsi artyści już obecnie rozpoczęli swe prace w porozumieniu z Polskim Komitetem Olimpijskim.

Regulamin Konkursu Sztuki jest do przejrzenia w lokalu Komitetu — Wiejska 11, od godz. 10 do 14 i od 17 do 18.

Ostrzeżenie

Administracja Orędownika przestrzega przed niejakim Władysławem Wende, który zaopatrzony w fałszywą legitymację zbiera prenumeratę za Orędownik Zdrowia.

Oszusta należy oddać w ręce policji.

Administracja Orędownika uprasza Szan. Prenumeratorów o wpłacanie należności za prenumeratę na Konto pocztowe nr. 208.365.

Zakłady Graficzne Pol. Lekarskiego Tow. Wydawniczego, Elektoralna 18, tel. 319-60.